



جامعة اليرموك

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الرياضة

السلوك الصحي لدى لاعبي اندية الإعاقة العرجية في الأردن

**Health Behavior Among Physically Disabled Clubs'
Players in Jordan**

إعداد

قتيبة أحمد قسيم العراينة

(2011381005)

إشرافه

الأستاذ الدكتور حسين حسن أبو الرز

الفضل السيفي

2013/2012

قرار لجنة المناقشة

السلوك الصحي لدى لاعبي اندية الإعاقة العركية في الأردن

إعداد

قتيبة أحمد قسيم الحراحشة

بكالوريوس تربية رياضية / جامعة اليرموك - اربد 2010 / 2009

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في كلية التربية الرياضية تخصص

علوم الرياضة في جامعة اليرموك - اربد، الأردن

وافق عليها

الأستاذ الدكتور حسين حسن أبو الرز^{بنا} مشرفاً رئيساً

أستاذ، بيولوجيا التدريب الرياضي للمعوقين، قسم علوم الرياضة، جامعة اليرموك

الدكتور محمد بديوي بني ملحم^{بنا} عضواً

أستاذ مساعد، فسيولوجيا النشاط البدني، قسم علوم الرياضة، جامعة اليرموك

الدكتور معاذ فخري البطاينة^{بنا} عضواً

أستاذ مساعد، التغذية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية

تاريخ مناقشة الرسالة

2013 /7/9

الإهداء

إلى رمز التضحية والعطاء
والذي العزيز

.....

إلى منبع المحبة والعطاء والإخلاص
أمي الحنونة

.....

إلى من منحني البسمة والأمل
أخواني وأخواتي

.....

إلى جميع أقاربي ... أصدقائي ... أحبائي
وإلى كل المخلصين في هذا الوطن

.....

أقدم جهدي المتواضع هذا

الباحث

فتيبة المراحمة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

يسعدني وبعد أن وفقني الله في إنجاز هذه الدراسة أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور حسين حسن أبو الرز، المشرف على هذه الدراسة، الذي كان لي أستاذاً ومرشداً ومسعفاً في جميع مراحلها، ولما قدمه لي من توجيهات سديدة وأراء قيمة، محاولاً إخراجها بأفضل صورته ممكنة.

كما أتوجه بالشكر والعرفان إلى الدكتور معاذ بطانية والدكتور محمد بني ملحم لتفضلهم بالمشاركة في مناقشة هذه الرسالة مقدراً من الأعماق إرشاداتهم النيرة من عمق خبرتهم وكرم رعايتهم.

وأتوجه بالشكر والتقدير إلى والدي ووالدتي وهم النور الذي أرى فيه طريق النجاح على جهودهم واهتمامهم بكافة مراحل دراستي.

وأخيراً أتوجه بالشكر إلى جميع من قدم لي مساعدة أو أيدى رأياً ساهم في وصول هذه الرسالة إلى غايتها.

لهم جميعاً مني كل الاحترام والتقدير

الباحث

قتيبة الحراحنة

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ح	فهرس الملاحق
ط	الملخص باللغة العربية
الفصل الأول	
2	المقدمة
4	أهمية الدراسة
5	مشكلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	أسئلة الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني	
8	الإطار النظري
12	الدراسات السابقة
17	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث	
19	منهج الدراسة
19	مجتمع عينة الدراسة
22	أداة الدراسة
23	صديق الأداة
23	تعديل المقياس
24	ثبات الأداة
25	متغيرات الدراسة
25	الإجراءات الإحصائية

الفصل الرابع	
27	عرض وتحليل النتائج
الفصل الخامس	
52	الاستنتاجات والتوصيات
53	قائمة المصادر والمراجع
57	قائمة الملاحق
65	الملخص باللغة الإنجليزية

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
19	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية	-1
24	معاملات الثبات لمجالات الدراسة والأداة ككل	-2
27	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ودرجة التقييم لإجابات أفراد عينة الدراسة عن محاور الدراسة والأداة ككل	-3
29	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وارتب ودرجة التقييم لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات محور " السلوك الصحي الشخصي المرتبط بالتدريب أو المنافسة " مرتبة تنازلياً	-4
32	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ودرجة التقييم لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات محور " السلوكيات الخطيرة (التدخين والكحول والمنشطات والمنبهات والمخدرات) مرتبة تنازلياً	-5
35	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ودرجة التقييم لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات محور " الطعام وعادات التغذية مرتبة تنازلياً	-6
39	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ودرجة التقييم لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع فقرات محور " سلوكيات صحية ايجابية متفرقة مرتبة تنازلياً	-7
42	نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على محاور الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير النادي	-8
43	نتائج تطبيق طريقة (Scheffe) للمقارنات البعدية على مجال " السلوكيات الخطيرة " تبعاً لمتغير النادي	-9
44	نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على محاور الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير اللعبة التي يمارسونها	-10
46	نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على محاور الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير المؤهل العلمي	-11
47	نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) على محاور الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير الفئة العمرية	-12
49	نتائج تطبيق اختبار (Independent Samples T-Test) على محاور الدراسة والأداة ككل تبعاً لمتغير الجنس	-13

فهرس الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
57	قائمة أسماء المحكمين	1
58	قائمة بأسماء النوادي الرياضية	2
59	الاستبانة (أداة التحكيم)	4

ملخص الرسالة ملخص الدراسة

الملخص باللغة العربية

الحراشة، قتيبة. (2013). السلوك الصحي لدى لاعبي أندية الإعاقة الحركية في الأردن، رسالة ماجستير، قسم علوم الرياضة، جامعة اليرموك. (المشرف: أ.د. حسين حسن أبو الرز).

هدفت الرسالة إلى التعرف إلى أنماط السلوك الصحي السائدة لدى لاعبي الأندية الرياضية للمعاقين في الأردن، والتعرف إلى الفروق في مستوى السلوك الصحي تبعاً للمتغيرات: النادي، اللعبة، الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، واشتملت عينة الدراسة على (101) لاعب من أندية الإعاقة الحركية في الأردن تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وتم تطوير استبيان لمعرفة السلوك الصحي لدى لاعبي أندية الإعاقة الحركية في الأردن، اشتمل على (73) فقرة وزعت على أربعة محاور هي: السلوكيات الصحية الشخصية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة (18) فقرة، السلوكيات الخطيرة (التدخين، الكحول، المنشطات، المنبهات، المخدرات) (18) فقرة، الطعام وعادات التغذية (24) فقرة، سلوكيات صحية إيجابية (13) فقرة، وقد تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي (المتوسط، الانحراف المعياري، والرتبة، ودرجة التقييم) لكل متغير من متغيرات الدراسة، واختبار ANOVA (تحليل التباين الاحادي) متبوعاً باختبار شيفيه للمقارنة البعدية وكذلك لدلالة ومعامل كرونباخ ألفا، وأشارت النتائج إلى أن استجابة أفراد العينة لمقياس السلوك الصحي تميزت باعتدالها ونزوعها نحو الوسطية، كما تشابه السلوك الصحي لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات (الفئة العمرية، المؤهل العلمي، العمر، الجنس، نوع اللعبة الممارسة) بصفة عامه وتأثير جزئي لمعامل الجنس في محور السلوكيات الخطرة والأندية التي ينتسب إليها اللاعبين بين نادي (المستقبل والوفاء) و(الوفاء والوطني) في محور السلوكيات الخطيرة.

الكلمات المفتاحية: سلوك صحي، أندية، إعاقة حركية.

الفصل الأول

المقدمة

مخلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

المصطلحات المستخدمة في الدراسة

..
 o "1
 .. : .. "2
 ° ù , , , ..
 .. ù ù ù .. !
 "f% -) ; E ù ..
 Õ Õ .. !
 Õ Õ Õ ù ..
 "f1999 ; E ..
 Õ Õ Õ Õ Õ .. !
 ..
 " &S% P) P) &S% P' P&+ .. ù
 .. ù
 , , , ù ,
 ..
 .. ù .. ù
 ..) SS ..

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري

الدراسات السابقة

التعليق على الدراسات السابقة

∅

· Õ · · · · · Ù · · · · ·

· Õ · Õ · · · · · Ù · · · · ·

· Õ · Ù · Ù · Ù · · · · ·

· Õ · Õ · Õ · Ù · · · · ·

· Õ · Õ · Õ · · · · ·

· Õ · Õ · · · · · Ù · · · · · Ù · · · · ·

· Õ · · · · · Ù · · · · ·

· · · · · Ù · · · · ·

· Õ · Õ · Õ · Ù · · · · · Ù · · · · ·

1992

· · · · · 1995 · · · · ·

· Õ · · · · ·

· Õ · Õ · Õ · Õ · · · · · Ù · · · · ·

· Õ · · · · · Ù · · · · ·

· · · · · Ù · · · · · Ù · · · · ·

· · · · ·

Matarazzo, 1980

Wardle, E

1997

"1

"2

"3

"4

"5

"6

õ ù õ ù

õ ù

õ

õ ù

õ

õ

ù

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

..... ù ù .
..... ù ù .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

(Wardl',1997E · Ù · "1
 (16000)
 ·f21.3E · f29! 19E · (21)
 ·" ·"
 · Ù · Ù ·"
 ·" · Ù · Ù ·
 · (Allgower, 2001) · "2
 · f3438E · f2091E
 · f16E
 ·"
 · Ù · Ù ·
 · Ù · Ù ·
 · Ù · Ù ·"
 · Ù · Ù ·
 · Ù · Ù ·

الفصل الثالث

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة وجمع البيانات

إجراءات الدراسة

تسميم الدراسة

المعالجة الإحصائية

متغيرات الدراسة

∅

f500L

Õ

f&S1 E

f&S%L

f&LÙ

f&LØ

1

' %+' ' & ' &!%'

& "+' &* ' '!&'

' S"+' ' % '(!' ('

%%- ' %& ' (('

%SS"S' ' %S%

' , "*" ·	' - ·) ! %
&\$" , ·	&%	·%\$! * ·
&% , ·	&&	·% ! %%
%\$"- ·	%%	·&\$! %* ·
+ "- ·	, ·	· &%
%\$\$" \$ ·	%\$%	·
&)" + ·	&* ·	·
&*)" + ·	&+ ·	Ù ·
)" \$ ·) ·	·
)" \$ ·) ·	·
' + "*" ·	' , ·	·
%\$\$" \$ ·	%\$%	·
&" , ·	&(·	·
%)" , ·	%* ·	Ù ·
)" \$) ·) %	·
(" \$ ·	(·	·
)" \$ ·) ·	·
%" \$ ·	%	·
%\$\$" \$ ·	%\$%	·
,) "%	, * ·	·
%(" - ·	%)	·

5

المحور الأول: السلوك الصحي الشخصي المرتبط بالتدريب أو المنافسة وعددها ثمانية عشر فقرة.

المحور الثاني: السلوكيات الخطرة (التدخين والكحول والمنشطات والمنبهات المخدرات) وعددها ثمانية عشر فقرة.

المحور الثالث: السلوك المرتبط بالغذاء وعددها اربعة وعشرين فقرة.

المحور الرابع: سلوكيات صحية ايجابية متفرقة ثلاثة عشر فقرة.

وبهذا تكون الاستبيان بصورته النهائية مكونة من ثلاثة وسبعين فقرة.

U O O f l E

" U U

O

O f 3E

" fLE fLE

" :1.66! 1.00 !
 " :2.33! 1.67 !
 " :3.00! 2.34 !

f&SŁ

fl Ł Û

Û

f&LØ

Ø

Ø			
S"+)	%	"	
S"+S	%	fl	Û Ł
S"++	&("	
S"+,	%	"	
S",'	+'	Ø	

f&"+, ! S"+SŁ Û

Û Ł

f&"+, ' ŁÛ Û fl

"f&"+* SŁ Û

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

..
..	..%	· S" (· &, -	· Û	·	·	·	·	· %
..	..&	· S" ,	· &, ,	·	·	·	·	·	·
..	..'	· S" ('	· &', '	· "	·	·	·	·	· ,
..	..(· S" (&	· &', \$	· "	· Û	·	·	·	· %
..	..)	· S") (· &'+)	·	·	·	·	·	· (
..	..*	· S")'	· &'+'	· Û	·	·	·	·	· %
..	..+	· S") ,	· &)*(· "	· Û	·	·	·	· -
..	..,	· S") +	· &') ,	· "	·	·	·	·	·)
..	..-	· S" +*	· &') (·	· Û	·	· Û	·	· %
..	..%\$	· S" +\$	· &') %	·	· Û	·	· Û	·	· %&
..	..%%	· S" *%	· &'(-	·	·	·	·	·	· &
..	..%&	· S" *(· &' (,	·	·	·	·	·	· %*
..	..%	· S" *+	· &' (&	·	·	·	·	·	· %+

..... Ù Ù
..... Ù Ù
.....
..... Ù
..... "fl990" Ù
..... Ù Ù
..... Ù Ù
..... Ù fl 50L Ù
..... "fl2005" Ù
..... Ù
..... Ù
..... Ù Ù
..... "fl999" Ù
..... fl%\$, S%&) L fl% S% L
..... Ù Ù
..... " Ù Ù Ù
.....
.....

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

١٦٤٥

..
..	..%	0.58	2.63	.."	..Ù
..	..&	0.57	2.56	..fi	..E
..	..'	0.58	2.51	.."	..Ù
..	..(0.64	2.49	.."	..Ù
..	..)	0.67	2.45	..Ù	..Ù
..	..*	0.65	2.44	..Ù	..Ù
..	..+	0.74	2.42	.."	..Ù
..	..+	0.70	2.42	.."	..%
..	..-	0.64	2.36	..Ù fi	..E
..	..%\$	0.68	2.35	.."	..Ù
..	..%%	0.69	2.31	.."	..Ù
..	..%&	0.76	2.30	..Ù	..Ù
..	..%	0.72	2.28	.."	..Ù
..	..%ٲ	0.74	2.26	.."	..Ù
..	..%ٲ	0.84	2.26	.."	..Ù
..	..%*	0.74	2.22	.."	..%

.....
..... ù ù
..... ù
..... ,f , , £
..... , f £ f £
f1990 , £ f1500£
..... ù ù
..... ù ù
..... ù ù ù ù
..... ù
..... ù
..... "f1990 , £"
f%+&S&" %£ Õ f&(S%%£
..... Õ Õ ù Õ ù ù
..... ù
..... Õ Õ ù ù f1998 , £
..... Õ ù ù
..... Õ Õ ù
.....

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

" . . . !

∅

fANOVA∅

0.75	0.53	S"&	&"*)	∅	
		S"&S	&)" *	∅	
		S"&	&)" -	∅	
		S"%{(&"+&	∅	
		S"&(&"* &	∅	
		∅!	&)" (∅	
0.75	0.54	S"S-	&)" +	∅	∅
		S"%	&)" ,	∅	∅
		S"%	&)" -	∅	∅
		S"%∅	&)" *	∅	∅
		S"%∅	&)" -	∅	∅
		∅!	&)" +&	∅	∅
0.19	1.51	S""	&"" +	∅	∅
		S"&	&""%+	∅	∅
		S"&*	&"" +	∅	∅
		S"" (&"" ,	∅	∅
		S"&S	&)" ('	∅	∅
		∅!	&)" S,	∅	∅
0.41	1.01	S"('	&)"&(∅	∅
		S"" +	&""%	∅	∅
		S"" +	&""&&	∅	∅
		S"" -	&"" %	∅	∅
		S"" S	&""%+	∅	∅
		∅!	%)" (*	∅	∅
0.39	1.06	S"&&	&)"(+	∅	∅
		S"%	&"" *	∅	∅
		S"%	&)" (∅	∅
		S"%	&)" &	∅	∅
		S"%	&)"(+	∅	∅
		∅!	&""&&	∅	∅

0.051 αL Û

FL Û

Û

Û Û Û

Û

Û !

flEØ

ANOVAE



		0.22	2.67	..
		0.21	2.58	..
0.55	0.80	0.33	2.52	..
		0.18	2.66	..
		0.29	2.61	Û
		-	2.56	..

		0.11	2.57	..
		0.13	2.58	..
0.89	0.34	0.11	2.60	Û E
		0.13	2.57	Û
		0.14	2.60	Û
		-	2.72	..

		Ø	
0.76	0.53	0.41	2.39
		0.27	2.27
		0.29	2.40
		0.27	2.35
		0.28	2.32
		-	2.50
0.23	1.41	0.60	2.17
		0.33	2.06
		0.40	2.13
		0.29	2.34
		0.39	2.23
		-	2.31
0.71	0.59	0.28	2.47
		0.16	2.39
		0.22	2.43
		0.16	2.48
		0.21	2.44
		-	2.53
0.051	αL		
0	FL		

Ö

Û

fl2LØ

Ø

fANOVAE

Ø

S, *	S&	S&	&)-	&!%&	
		S"%	&*)	'!'&	
		S"&+	&)-	('!' (
		S"' -	&"*S	'((
S&	%(S	S"%&	&"*&	&!%&	Û
		S"%%	&"),	'!'&	£
		S"%%	&)*	('!' ("fl
		S"%&	&)-	'((
S) S	S'+	S"&	&" %	&!%&	
		S"&+	&" ('!'&	
		S"'	&" %	('!' (
		S"&	&"()	'((
S" (%%	S"' (&"&	&!%&	
		S"(&	&"%	'!'&	
		S"(S	&"%	('!' (
		S"',	&" +	'((
S)+	S"*+	S"%+	&"((&!%&	
		S"%	&"(('!'&	Ø
		S"&%	&"(%	('!' (
		S"&*	&)" %	'((

$\alpha = 0.05$ (one-tailed test)

Decision: $t_{obs} > t_{crit}$, reject H_0 .

Conclusion: There is a significant difference between the two groups.

Effect size: $d = 0.5$ (medium to large effect).

Independent Samples T-Test

Group	Mean	SD	n
Control	10.5	2.5	15
Intervention	12.5	3.0	15

الفصل الخامس

الاستنتاجات

والتوصيات

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

1. Matarazzo, J. (1980). Behavioral Health and Behavioral Medicine: Frontiers for a New Health Psychology. *American Psychologist*, 35 (22), 807_817.
2. Elizabeth. A. (1984). “ Change Following three Different Models of Instruction on Collage level Personal Health Courses” , North Carolina State University .
3. Bell, G. (1985). A study of Health Education Programs for Faculty and Staff in a Selected Group of Midwest Colleges and Universities Dissertation Abstracts International Vol., 44, No. 07.
4. Jeffrey, R.(1989). Risk Behaviors and Health: Contrasting Individual and Population Perspectives. *American Psychologist*, 44(3), 1194_1202.
5. Sigerist, H. (1990). The special of the Sick, , in Henry E. Sigerist on the Sociology of Medicine, M Roemer (ed) New York: M.D. Publications. Allgower, A; Warde, J; Steptoe, A. (2001). Depressive Symptoms, Social support, and Personal Health behaviors in Young Men and Women. *Health Psychology*, May 20-3(223-227).
6. Udris, I; Kraft, U; Muheim, M; Mussmann, N; Rirmann, M. (1992). Ressourcen der Salutogenese. In: Schröder, H., Reschke, K., (Hrsg.). *Psychosoziale Prävention und Gesundheitsförderung* .Regensburg: Roderer Verlag.

7. Kasl, S. (1996). Health behavior and sick role behaviors. Archives of Environmental. 12(6), 246-266.
8. Wardle, A; Bellisle, F and Dcvout, P. (1997). Health Dietary Practice Among European Students, Health Psychology, September, p 443-445"
9. Wardle, J; Steptoe, A.; Bellisle, F & Davou, P. (1997). Health Dietary Practice Among European Students. Health Psychology. Septemper. (16-15(443-450).'

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

أسماء الخبراء الذين تم الاعتماد عليهم في تحديد صدق محتوى الأداء

الرقم	اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
-1	أ.د. حازم النهار	علم الاجتماع الرياضي	جامعة اليرموك
-2	د. مازن حتاملة	علم النفس الرياضي التطبيقي	جامعة اليرموك
-3	د. محمد العلي	التربية الصحية الرياضية	جامعة اليرموك
-4	د. عمر هنداوي	التربية البدنية المعدلة	الجامعة الأردنية
-5	د. معاذ بطاينه	التغذية الرياضية	الجامعة الهاشمية
-6	د. مؤيد وحشة	التربية الصحية	الجامعة الهاشمية
-7	د. علي نوايسه	فسيولوجيا النشاط البدني	الجامعة الهاشمية
-8	د. محمد فايز أبو محمد	فسيولوجيا النشاط البدني	جامعة اليرموك
-9	د. محمد بني ملحم	فسيولوجيا النشاط البدني	جامعة اليرموك

٢٤

	∅	! 1
		! 2
		! 3
		! 4
		! 5

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

١٣٤٤

الاستبانة

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي اللاعب \ أختي اللاعبة تحية طيبة وبعد:

هذه محاولة من الباحث للتعرف على السلوك الصحي الجيد لمحاولة بناء مقياس له.

ويأمل الباحث منكم التعاون بالإجابة على الأسئلة المرفقة بالاستمارة.

ويؤكد الباحث أن هذه المعلومات لها طابع السرية ولا تستخدم في غير أغراض الدراسة.

كما انتهز هذه الفرصة لأشكركم على تعاونكم الصادق.

الباحث

قتيبة احمد الحر احشه

المشرف على البحث

أ. د حسين حسن أبو الرز

مقياس السلوك الصحي

فيما يلي مجموعه من العبارات التي تقيس المحاور التالية:

المحور الأول: السلوك الصحي الشخصي المرتبط بالتدريب أو المنافسة.

المحور الثاني: السلوكيات الخطرة (التدخين والكحول والمنشطات والمنبهات والمخدرات).

المحور الثالث: السلوك المرتبط بالغذاء.

المحور الرابع: سلوكيات صحية ايجابية متفرقة.

المعلومات الشخصية:

عمر اللاعب: اليوم, الشهر, السنة

العمر التدريبي:

اسم النادي:

اللعبة الممارسة:

المؤهل العلمي: ثانوية عامة، دبلوم، بكالوريس، لا شيء

الجنس: ذكر ، أنثى

المحور الأول: السلوك الصحي الشخصي المرتبط بالتدريب أو المنافسة.

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	لا
1	أتقيد بفترة التدريب منذ بدايتها حتى نهايتها للاستفادة من كل تمرين.			
2	أتجنب الظروف (المواقف) التي تضر بصحتي في حياتي العامة أو أثناء التدريب أو المنافسة.			
3	أسعى نحو بناء علاقة مثالية مع مدربي وزملائي.			
4	أواظب على حضور التدريب لضمان المستوى البدني أو المهاري ولتلافي التعب المبكر أثناء المباريات.			
5	استطيع أن أفرق بين التعب البدني و المرض.			
6	تقوم الهيئة التي أتمرن من خلالها بإجراء الكشف الطبي الشامل بصفة دورية			
7	أغيب عن التمرين في الظروف القاهرة فقط.			
8	اهتم بنظافة جسمي.			
9	أقوم بالاستحمام بعد كل نشاط بدني.			
10	استخدم منشفة زميلي إذا نسيت إحضار منشفتي.			
11	اغسل ملابسك الرياضية بعد كل تدريب.			
12	أبدل ملابسك بعد كل تدريب مباشره.			
13	اعد الملابس الرياضية الخاصة بالتدريب قبل الذهاب إلى التدريب.			
14	معدل تغيبك عن التمرين ثلاثة مرات في الشهر على الحد الأقصى.			
15	أقوم بإجراء الإحماء الضروري قبل التدريب أو المنافسة.			
16	أقوم بإجراء التهدئة بعد الانتهاء من التدريب أو المنافسة.			
17	أتوقف عن المشاركة في المنافسة في حالة شعوري بتعب أو ألم أو حدوث إصابة.			
18	لا اشترك في التدريب أو المنافسة إذا كنت اشعر بالمرض.			

المحور الثاني: السلوكيات الخطيرة (التدخين والكحول والمنشطات والمنبهات والمخدرات)

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	لا
1	أدخن كل يوم اقل من (10) سجائر.			
2	أدخن كل يوم ما بين (10-20) سيجارة.			
3	أدخن الارجيله أكثر من (4) مرات في الأسبوع.			
4	أتناول المواد المخدرة حتى اخفف من معاناتي.			
5	أتناول المواد المنشطة لتحسين أدائي في الأنشطة التي أمارسها.			
6	أتناول المواد المنبهة (الشاي ، القهوة) أكثر من ثلاث مرات يوميا.			
7	أتناول المشروبات الغازية أكثر من (5) مرات في الأسبوع.			
8	أتواجد في أماكن التدخين بسبب وجود زملائي فيها.			
9	ابتعد عن الأماكن الخاصة بالتدخين.			
10	معظم أصدقائي من المدخنين.			
11	اضطر لمرافقة بعض المدخنين.			
12	أفضل شرب المشروبات الطبيعية (الأعشاب و الزهورات) على تناول المنبهات والمشروبات الغازية.			
13	أراعي عدم الإكثار من شرب الشاي أو القهوة أو النسكافية.			
14	اشرب القهوة او الشاي مع سيجارة.			
15	ابتعد عن تناول أي نوع من المهدئات على الاطلاق.			
16	اشرب القليل من الكحول على سبيل المجاملة.			
17	أتناول حبة مهدنة لتساعدني على تجاوز حالتي النفسية.			
18	إذا عرض علي صديق مقرب أنواع من المهدئات فأنتي لا أمانع من تجريبها.			
19	جربت أنواع من المهدئات وصفها لي الطبيب بسبب حالتي الصحية.			

المحور الثالث: الطعام وعادات التغذية

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	لا
1	أتناول اللحوم الحمراء أو الدجاج أو السمك وذلك حسب الاحتياجات اليومية.			
2	أحرص على تناول الفواكه الطازجة باعتدال يوميا.			
3	أقوم بإضافة نسبة عالية من الملح إلى طعامي.			
4	أتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف مثل الجزر والخس والفاصوليا والحمص.			
5	أتناول ثلاثة وجبات رئيسية في اليوم.			
6	أتجنب تناول أي طعام بين الوجبات الرئيسية.			
7	أتناول الفطور بشكل يومي.			
8	لا أتناول الطعام بعد المجهود مباشرة.			
9	اشرب المشروبات (الماء، العصير الطازج) مباشرة بعد التدريب لتعويض السوائل المفقودة.			
10	أتناول الوجبة الغذائية قبل ممارسة النشاط البدني بساعتين على الأقل.			
11	اعرف الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.			
12	أتناول الأغذية الصحية باستمرار لفائدتها.			
13	اهتم بتناول الوجبات الغذائية اليومية في مواعيدها المنتظمة.			
14	أحرص على تناول المواد النشوية (الكربوهيدرات) مثل الجزر والبطاطا والرز والمعكرونة بما يتناسب و البرنامج التدريبي.			
15	اختر العناصر الغذائية التي لا تسبب زيادة في وزني			
16	أراعي عدم تناول الشاي بعد أو قبل الأكل مباشرة.			
17	أتناول وجبة العشاء مبكرا قبل موعد النوم بساعتين أو أكثر.			
18	أتناول من الطعام ما جده في البيت.			
19	أقوم بإعداد الطعام بنفسني.			
20	ليس لي نظام غذائي فانا أكل ما توفر أمامي.			

			أراعي عدم تناول الأغذية البروتينية قبل التمرين مباشر مثل اللحوم والحليب والبقوليات مثل العدس والحمص والفاول.	21
			أقلل من تناول الطعام في حالة الرغبة في تخفيض وزن جسمي.	22
			أتجنب تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة دهون عالية.	23
			أتناول المكملات الغذائية قبل البدء بالتدريب أو المنافسة.	24
			أتناول مشروبات الطاقة قبل التدريب أو المنافسة.	25

...

الرقم	الفقرة	دائما	أحيانا	لا
1	أحرص على متابعة حالتي القواميه دوريا وباستمرار.			
2	أنظف أسناني بعد كل وجبة.			
3	أبتعد عن السهر ليلا خصوصا قبل المباريات.			
4	أراجع طبيب الأسنان بانتظام.			
5	أعرف كم هو ضغط الدم عندي باستمرار.			
6	أقوم بفحوصات لتحليل الدم كل ستة أشهر لمعرفة الكوليسترول والسكر وغيرها.			
7	يوجد إشراف صحي مستمر على حجرات تغيير الملابس.			
8	أغسل يدي قبل وبعد الأكل مباشرة.			
9	يوجد حولي من يقوم بالاهتمام بصحتي.			
10	أنام كل ليلة فترة زمنية من (6-8) ساعات على الأقل.			
11	أهتم بمتابعة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها.			
12	أذهب إلى النادي لملاقة زملائي عندما أشعر بضغط نفسي عالي.			
13	أذهب إلى الطبيب في حالة شعوري بالألم أو تعب.			

..

..

Abstract

Al-Harabsheh, Qutaiba. (2013). Health Behavior Upon Athletes With Disabilities Among Physically Disabled Sport Clubs in Jordan, Masters of Science Thesis, Department of Sport Science, Yarmouk University. (Supervisor: Prof. Dr. Hussein H. Abu- Alruz).

The study aims to identify the patterns of health behavior prevailing among physically disabled players for people with disabilities in Jordan, and to identify differences in the level of health behavior depending on the variables: the club, the game, sex, age, and level of education. The sample study were (101) Player with Disabilities representing sport clubs in Jordan were selected randomly. Researcher used a questionnaire of health behavior in which includes (73) items distributed into four subscales: health behaviors personal related to training or competition (18) items , risky behaviors (smoking, alcohol, steroids, stimulants, narcotics) (18) items, food and feeding habits (24) items, and healthy behaviors positive (13) items. To analyze the data descriptive statistics (mean, standard deviation, and rank, and the degree of evaluation) was used for each variable from the variables of the study ,t Test , ANOVA (analysis variance) followed by a Shefeh comparable dimensional test as well as the significance and coefficient of Cronbach's alpha. The results indicated that the response of the sample to measure health behavior characterized normally and propensity toward moderation, as the similarity of health behavior among members of the same research due to the variables (educational qualification, age, sex, The game type of practice) in general and the partial effect of the sex factors in the axis of risky behaviors and clubs that belong to players between the club (the future and fulfill (f) meet and national) in the axis of risky behaviors.

Keywords: healthy behavior, clubs, motor impairment.